

# Mon guide sport

Je décide de faire plus d'exercices.



**Petit plus**



Restez hydraté !  
Buvez beaucoup d'eau lors de vos activités physiques.



Mangez 2 portions de fruits et 3 portions de légumes frais ou surgelé par jours



Adoptez une méthode de cuisson saine



Réduisez votre consommation de sucre ajouté et sel ajouté

**+5♀**

Au-delà de la cinquantaine, votre corps spécialement pour les femmes, ont besoin de plus de calcium

**Lundi**

30 minutes de marche

**Mardi**

30 minutes de yoga

**Mercredi**

30 minutes de marche

**Jeudi**

Jour de repos

**Vendredi**

30 minutes de jogging

**Samedi**

30 minutes de natation

**Dimanche**

Jour de repos

**#EcouTeToLeker**  
**#YourHeartActNow**